

新しい1年が始まりました。今年はオリンピックの年ですね。みなさんの目標に向かって頑張る姿を応援しています。また、この1年が笑顔の多いステキな年になるように、保健室からも願っています。

(インフルエンザの流行時期に入りました)

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



インフルエンザ流行を防ぐためには、1人ひとりの予防が大切です。高熱があるけど無理をしている人や、咳がでるのにマスクをしていない人がいました。他の人にうつる原因にもなるので、他の人のことも考えて、1人ひとりがきちんと対策してくださいね。



換気と元気

閉めきった部屋は...

ごはんや汗のにおい

ウイルスや細菌

二酸化炭素

などがこもったまま



だから、換気!

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザにかかるリスクも高くなります。他にも二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にもなります。

カゼ症状のある人は必ずマスクを着用してください。また、クラブの遠征でのバス移動のときには、マスクを着用してください。バスの中はあっという間に感染が広まってしまう。健康に気をつけられるチームこそ、全力でパフォーマンスすることができるので、しっかりと予防しよう。

インフルエンザ vs マスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう? 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。(1μmは1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう



長距離走・駅伝♪始まるよ

(マラソンを、疲れず、ラクに、走るためのコツ)

<運動前の食事のポイント>

☆走っている間、血液が筋肉にしっかりと行き届くようにしたいですね。

胃の中に食べ物がたくさん入っている状態で運動すると、腹痛や吐き気がおこることがあります。運動する3~4時間前には食事を済ませるようにしましょう。

食事内容は、消化の良い食べ物(油の多い物は控える)で、エネルギー源になる炭水化物を多く含む食品を食べるようにしましょう。

炭水化物を多く含む食品は主食、果物です。



<運動前の準備>

☆けいれんと脱水の予防にスポーツドリンクで水分補給。

ウォーミングアップ

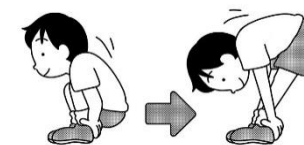
体育の授業始めにランニングと準備体操をするのは、ケガや障害の予防、柔軟性の向上、心の準備の目的があるので、とても大事なことです。寒さで筋肉もかたくなっているため、ケガや病気の予防のため準備運動は念入りにしよう。

<運動後のケア>

☆運動後もなるべく早めにスポーツドリンクで水分補給。

クールダウン

血液の流れをよくし、筋肉や関節を柔らかくすることで疲れをとります。運動直後の心肺にかかるリスクを軽減します。走った後急にとまると、めまい、吐き気などの症状が出たりするので、終わっても急にとまらずしばらく歩くといいです。使った筋肉をゆっくり伸ばすストレッチをしよう。



<オススメメニューで超回復>

- ①使ったエネルギーを早く補給するために糖質を摂りましょう。おにぎりやバナナがおすすめです。
- ②長い距離を走ったために、脚を中心に筋肉は傷ついています。ダメージ回復には、良質のタンパク質を摂りましょう。胃腸にも負担がかかっているため、脂肪分の少ない鶏肉はおすすめです。
- ③糖質やタンパク質の働きをサポートするビタミン類も一緒に摂りましょう。

速く走れなくても大丈夫。最後まで自分のペースでいいです。

もし、途中で体調が悪くなったら無理をせず、近くの人に声をかけましょう。

